

## 爱运动的父亲

□谭杰



午睡起来不见了父亲,以为父亲像平常一样出去溜达溜达,也就没在意他的去向,没想到一会儿父亲竟拿着球拍回来了。我很吃惊,在这人生地不熟的小区,在妹妹家小住几天的父亲能在哪打乒乓球?见我一脸的惊讶与困惑,父亲得意地告诉我,他在小区散步的时候发现了一个乒乓球活动室,竟托人从老家拿来了他心爱的球拍,今天就和活动室里男女老少十几个人过了招。

父亲刚开始去活动室的时候,那里打乒乓球的人见来了一位拿着球拍、满头白发的大爷,都很友善地邀请他参加,父亲先是谦虚了一番,说打得不好,但可以和大家打几拍。没想到几轮下来,无一敌手。几个小青年不服气,轮番上阵,愣是没打赢,甘拜下风。说到此处,父亲哈哈大笑,满脸得意。我知道八十岁高龄的父亲的实力,想必也没吹牛。嘿,老爹,您的生活能力和适应能力蛮强的嘛,球技也不错哦,父亲又得意地笑了。

父亲是县老年乒乓球协会的资深会员,也是乒协秘书长。老年乒乓球协会队员不多,只二三十个,因为共同的爱好,后来和县乒乓球协会合为一体,球

友一百多人,年龄结构就参差不齐了,从二三十岁到八十岁都有。协会里人才济济,球技高超的有人在,所以父亲的球技从最初可以排前十,到后头有更年轻的人加入以及父亲年龄越来越大,到现在父亲只能排前二十左右。我曾戏谑父亲说他现在被拍到沙滩上了。父亲却很认真的对我说,任何事物都是发展变化的,长江后浪推前浪,人才辈出是好事。曾经有一个国家级的老年人乒乓球比赛,父亲因严重超龄而没去成,结果让一个比他小好几岁球技稍逊色的队友捧回了奖杯。我笑着对父亲说,您若年轻几岁,奖杯就是您的了。我问父亲遗憾不,父亲说打乒乓球主要是锻炼身体,不要太过于把输赢看得那么重。父亲用实际行动诠释了“宝贵的生命在于运动”。

父亲是这样说的,也是这样做的。从退休到现在父亲一直坚持每天下午打一个半小时左右的乒乓球,每次打三局就结束,从不恋战,也不在乎得失,无论天晴下雨,也无论春夏秋冬,每天下午,父亲提着送他的一个电脑包,走在去老年协会的路上,周而复始。电脑包里面装着两把他过八十岁生日时部分学

生集体送他的球拍,他一直宝贝着,和我弟媳送他的球拍交替使用。

有一次周末去父母家,正巧碰上父亲又提着他的包准备去打球,我说我陪他去,父亲当然是高兴极了。我来不及回家换衣服,就从车里拿了一双平底鞋跟随父亲出发了。

老年协会位于河边,和父亲一起步行前往。虽然和父母家住得很近,但这样单独和父亲一起散步聊天的时候并不多。父女俩边走边聊,不记得聊了些什么,但那种陪伴父亲的感觉很温馨、特别,微风和煦、阳光正好。

乒乓球室位于四楼,楼梯有点窄,刚容下父女俩并肩而上,楼梯也有点陡,但父亲却爬得轻轻松松,一边还和前来锻炼的队友打招呼,而久不锻炼的我,竟然有点气喘吁吁。

来到活动室,里面已经有两三个老人在打球,见父亲进来都热情地打招呼。父亲把我介绍给他的队友后就去做准备工作了。活动室后面的墙面上是一个光荣榜,光荣榜上贴满了会员们在各种比赛中获得的荣誉证书及会员们的照片,属于父亲的那一栏也贴了好多张奖状,满头白发的照片在光荣榜上很是显

眼。光荣榜两边写着“宝贵的生命在于运动,精湛的球艺在于苦练”的条幅,这是父亲的文笔。

我虽然读书时也爱好乒乓球,但十年九不打,球技当然在父亲之下。父亲为了鼓励我,毫不吝啬对我球技的肯定,我笑着说父亲是在培养接班人了。才打几局,我就大汗淋漓,直喊累,父亲笑着叫我先休息一会,在边上坐着喝点水,他继续和后头来的队友酣战。父亲的队友对我说“跟你爸爸打一局球,还得排队,老爷子球技好、人品好”。父亲听到这样的话,谦虚地笑笑,连连说哪里哪里。

父亲的生活极有规律,也很有节制,尤其爱运动。每天三次活动雷打不动,清晨慢跑健身,午睡起来打球,晚饭后散步,不管天晴下雨,也不管身处何处,他总能找到他运动的机会和方式。

正因为有如此良好的生活方式,父亲的身体很硬朗健康,总说自己活一百岁没问题,人家叫他老大爷他还不服气呢。

有着良好生活习惯和积极乐观心态的父亲是我的一面镜子,也是我的榜样。

连载



她肯定是在我上学期间去跟我母亲吵的吧?于是我开始逃学。当时我还没跟那个最好的朋友断交,我让他帮我请假。

逃了三天学,冉大娘也没去过。不能再逃下去了。

当我又出现在老师面前,老师问我:李壮,杨小春说你请一天假,为啥三天才来?我说,老师,我病了。此话一出,我突然觉得自己高贵起来,比老师还高贵。我把自己当成二姑了。二姑的日子可比老师好过得多,二姑能半个月就吃顿肉,把自己吃得胖胖的,给人浮肿的、生病的印象,我老师吃的,跟我们吃的差不多,大多是照得见鼻子眼睛的菜稀饭。

事实上,冉大娘到我母亲坟前,就去了那一次。以前的脚印,很可能真是我父亲和哥哥留下的。冉大娘去过一次,就不再去。她叫冉从邮啊,叫冉从邮自然比叫冉从油聪明。冉大娘是何等聪明的人,她深知,活人跟死人吵架,败下阵来的永远是活人。

可是怎么办呢,这一年的冬天,又是漫天大雪,又是遍野冰层,坡岗岭,除不得不上学的孩子和出来寻屎吃的狗,几乎见不到一个活物。当然野物东西是

有的,比如乌鸦和狐狸,但既然叫野物东西,它们的家本就在野外。对冉大娘而言,现实是如此残酷。屈服是容易的,就是跟其他妇人一样,把掉的纽扣缝上,把断的袖子接上,把裤子的膝盖和屁股打上补疤。这都是些简单活,乡里每个妇人都都会做,但要做好——做得像苟兴菊那么好,却不容易。苟兴菊,也是我写在字条上的七个人中的一员,她比我母亲要小,比冉大娘更小,我母亲死的时候,她不过三十来岁。苟兴菊打在屁股上的补疤,像十六的月亮那么圆,即使只有半边屁股汤了、烂了,为了好看,她把另半边屁股也缝上疤,她在前面走,那两个月亮便跟着荡漾。不止是她,她全家人的屁股上,都带着两个月亮,包括她的公公梁海财。梁海财,那七个人中位居第二,他就是苟兴菊的公公。梁海财穿着儿媳为他缝补的裤子,很骄傲地在村里三合院落间走动,分明跟人面对面说话,为让人看到他屁股上的月亮,故意把烟袋扔在身后,再转过身去捡。人家看见了,就说:兴菊这手针脚!这夸奖要是应付梁海财,也没说错,但应付的是梁海财,并不是苟兴菊。夸苟兴菊是真心实意的。但在我看来,并不是苟兴菊当真比别的妇人心灵手巧,而是她有把女工往漂亮处做的愿望。大多数妇人没有那个愿望。冉大娘更是不屑。冉大娘的志向不在于此。她最见不惯的,正是妇人们在清寒的雪天里,面前摆个筛子,筛子里装着剪刀、顶针、针线和破布条,迎着雪光,低了头,一声不吭地查来查去,剪来剪去,缝来缝去,半天混过去了,整天混过去,十天混过去了,一个月混过去了,一个冬天混过去了。她们都不来跟冉大娘吵架!

唉,要是桂氏还活着该有多好。但桂氏死了,这是铁一样的事实。冉大娘决定自我拯救。(七)

## 毒品预防知识



## 传统毒品

最早出现的毒品主要是通过将罂粟等毒品原植物再加工而来。部分阿片类、大麻类和可卡因类毒品出现时间最早,滥用时间最长。阿片类主要包括鸦片、吗啡、海洛因等;大麻类包括大麻植物、大麻树脂等;可卡因类主要是古柯叶、可卡因等。

## 阿片类毒品

**鸦片**, 俗称大烟, 由罂粟果实中流出的乳液经干燥凝结而成。呈黑色或褐色, 味苦。生鸦片经过烧煮和发酵, 可制成精制鸦片, 吸食时有一种强烈的香甜气味。吸食者初吸时会感到**头晕目眩、恶心或头痛**, 多次吸食会上瘾。



**海洛因** 化学名称二乙酰吗啡, 俗称“白粉”、“白面”, 由吗啡加工制作而成, 镇痛作用是吗啡的4-8倍。医学上曾广泛用于麻醉镇痛, 但成瘾快, 极难戒断。可供注射的海洛因一般成白色或灰白色粉末状, 味苦, 微溶于水。长期使用会破坏人的免疫功能, 并导致大脑不可逆转的损伤, 以及心、肝、肾等**主要脏器的损害**。长期使用会引起精神失常、谵妄和幻想, 过量使用会导致呼吸衰竭而死亡。



**吗啡**是从鸦片中分离出来的一种生物碱, 在鸦片中含量10%左右。为无色或白色结晶粉末状, 具有镇痛、催眠、止咳、止泻等作用, 吸食后会产生欣快感, **比鸦片容易成瘾**。



## 大麻类毒品

**大麻**化学成分主要是四氢大麻酚(THC)、大麻二酚(CBD)和大麻酚(CBN)。世界范围内常见的大麻类毒品主要有**大麻植物、大麻脂和大麻油**。大麻对中枢神经系统有抑制、麻醉作用, 吸食后产生欣快感, 有时会出现幻觉和妄想, 长期吸食引起精神障碍、思维迟钝, 并破坏人体的免疫系统。



## 可卡因类毒品

从古柯叶中提取的一种白色晶状生物碱, 是**强效**的中枢神经兴奋剂和局部麻醉剂。**能阻断人体神经传导**, 产生局部麻醉作用, 并可通过加强人体内化学物质的活性刺激大脑皮层, 兴奋中枢神经, 表现出情绪高涨、好动、健谈, 有时还有**攻击倾向**, 具有很强的成瘾性。

